

### Enseñando a Su Bebé el Uso de la Taza

¡Es tiempo de usar la taza! Si su bebé está entre los 6 y 12 meses de edad, ya está listo para aprender a usar la taza.

---

Estos son algunos consejos que le pueden ayudar a facilitar la transición de su bebé al uso de la taza:

1. Cuando tenga aproximadamente 6 meses, empiece a enseñar a su bebé a usar la taza. Trate con una taza pequeña de plástico. Es mejor que su bebé use una taza con una tapa y asa.
2. Practique mucho con su bebé el uso de la taza. Déle a su bebé sorbos de agua, jugo, leche materna o fórmula de una taza.
3. Si usted está lactando, ofrezca agua a su bebé en una taza con comidas y bocadillos.
4. Si le da el biberón a su bebé, cuando tenga 9 ó 10 meses de edad empiece a reducir el número de biberones diarios que le prepara y use la taza en su lugar.
  - Comience usando una taza para la hora del biberón en la que su bebé esté menos interesado. Después de varios días o semanas, reemplace otro biberón. Repítalo hasta que haya reemplazado todos los biberones con la taza.
  - Para eliminar la alimentación con mamila para la siesta o la hora de dormir (esta última es muchas veces una de las más difíciles de eliminar):
    - Por un tiempo, déle un biberón con una pequeña cantidad de agua antes de dormir si es necesario.
    - Ofrezcale un pequeño bocadillo o bebida de una taza antes de la hora de dormir.
    - Haga que su bebé se interese en otra cosa que no sea el biberón, como un muñeco de peluche, cobija, un cuento para dormir, canción o masaje en la espalda.
    - Déle mucha atención y afecto.
5. Sólo ofrezcale una taza a la hora de la comida o bocadillo. NO permita que los niños anden siempre con el jugo o líquidos dulces en una taza para sorber durante el día ya que esto podría causar caída de los dientes.